

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Sebelumnya jenis penelitian ini menggunakan *deskriptif kuantitatif*. Pada penelitian kuantitatif didefinisikan dengan penelitian positivis yang menekankan pola pengujian pada teori-teori tertentu dan pengukuran variable-variabel penelitian dengan angka dan setelah itu melakukan analisis data dengan uji statistika (Dr. Priyono, 2008). Penelitian ini digunakan dengan jenis pendekatan korelasional, pendekatan korelasional jenis ini bertujuan untuk melihat diantara dua variabel atau lebih apakah memiliki hubungannya korelasi atau tidak.

Pada penelitian kali ini rancangan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis rancangan *cross sectional / korelasional*, Metode penelitian kuantitatif ialah penelitian yang bermetode dengan banyak menggunakan angka-angka mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan penyajian hasil. Tujuan dalam penelitian ini kasus yang akan dikaji lebih lanjut ialah hubungan antara aktivitas fisik dan insomnia.

1. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut (Imron, 2019 ; Sugiyono 2018) objek atau topik tersebut dipilih dan ditetapkan oleh peneliti sebagai objek atau

topik yang akan dipelajari, kemudian ditarik kesimpulan. Populasinya tidak hanya manusia, tetapi juga objek dan benda alam lainnya. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa semester 8 di beberapa universitas yang ada di wilayah samarinda UMKT, UNMUL, dan UWGM sebanyak 349 mahasiswa.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Berstatus mahasiswa semester 8 Prodi Kesehatan Masyarakat yang ada di universitas samarinda yaitu Mahasiswa UMKT, UNMUL, dan UWGM
- 2) Mahasiswa pernah melakukan aktivitas fisik dan insomnia
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian melalui pengisian informed consent.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Responden bukan dari Mahasiswa UMKT, UNMUL. dan UWGM
- 2) Mahasiswa tidak mengalami insomnia

b. Sampel

Sampel ialah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Imron, 2019). Sampel digunakan dalam penelitian ini yaitu responden mahasiswa di universitas yang ada di samarinda.

Besaran sampel ini ialah mahasiswa semester 8 prodi kesehatan masyarakat dari 3 universitas di wilayah samarinda

meliputi UMKT sebanyak 119 orang, UNMUL sebanyak 130 orang, dan UWGM sebanyak 100 orang, dengan dihitung menggunakan rumus slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Batas Toleransi Kesalahan (error tolerance) 5%

Jumlah Populasi dalam penelitian ini sebanyak 349 mahasiswa semester 8 prodi kesehatan masyarakat di universitas UMKT, UNMUL, UWGM. Berdasarkan rumus diatas maka sampel yang diperlukan :

$$\begin{array}{r} n : N \\ \hline 1 + Ne^2 \\ n : 349 \\ \hline 1 + 349 (0,05)^2 \\ n : 349 \\ \hline 1 + 349 (0,025)^2 \\ n : 349 \\ \hline 1 + 0,87 \\ n : 349 \\ \hline 1,87 \end{array}$$

$$n : 186,63 = 187$$

lalu menghitung masing-masing strata sehingga sampel tiap-tiap populasi yakni UMKT = 64 responden, UNMUL = 70 responden, dan UWGM = 53 responden.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling yaitu dengan teknik *stratified random sampling* yaitu 187 responden yang telah dihitung dengan rumus *slovin. stratified random sampling* ialah membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang tidak tumpang tindih, dan mengambil secara acak dari setiap kelompok (Prof.Dr.Sugiyono, 2010).

2. Waktu dan Tempat Penelitian

- a. Waktu penelitian akan dimulai dari penyusunan proposal secara online hingga laporan hasil akhir penelitian pada bulan Januari hingga Juli 2021.
- b. Adapun lokasi penelitian yaitu dilakukan di kota samarinda.

3. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Kriteria Objektif	Skala Data
1	Variabel Dependen : Insomnia pada mahasiswa selama masa pandemi Covid- 19	Insomnia pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 yang dimaksud ialah gangguan atau permasalahan tidur yang tidak normal sehingga mempengaruhi kualitas tidur bagi mahasiswa saat masa pandemi Covid-19	Kuesioner Google Form. Dengan Skala KSPBJ_IRS KSPBJ (Kelompok Studi Psikiater) Biologi Jakarta- INSOMNIA RATING SCALE (Suparyanto, 2009)	Tidak ada keluhan insomnia : skor 11-19 Insomnia ringan : skor 20-27 Insomnia berat : skor 28-36 Insomnia sangat berat : skor 37-44	Ordinal

2	<p>Variabel</p> <p>Independen :</p> <p>Aktivitas Fisik</p> <p>pada</p> <p>mahasiswa</p> <p>selama masa</p> <p>pandemi Covid-19</p>	<p>Aktivitas fisik pada</p> <p>mahasiswa selama</p> <p>masa pandemi Covid-19</p> <p>yang dimaksud ialah</p> <p>suatu proses gerakan</p> <p>tubuh secara aktif yang</p> <p>dilakukan mahasiswa</p> <p>pada kegiatan tertentu</p> <p>selama pandemi Covid-19</p>	<p>Kuesioner Google</p> <p>Form. Dengan Skala</p> <p>Indeks Baecke</p> <p>(Baecke et al., 1982)</p>	<p>Aktivitas Fisik</p> <p>Ringan = <5,6</p> <p>Aktivitas Fisik Sedang =</p> <p><5,6 – 7,9</p> <p>Aktivitas Fisik Berat =</p> <p>>7,9</p>	Ordinal
---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur objek dari suatu variabel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket atau kuesioner dalam bentuk google form. Kuesioner berisi tentang pertanyaan aktivitas fisik dan insomnia.

Variabel Aktivitas Fisik diukur dengan Menggunakan *Indeks Baecke* yang terdiri dari 10 pertanyaan yang telah di terjemahkan bahasa Indonesia yang dijadikan dasar pernyataan dalam pengukuran aktivitas fisik, ada 3 komponen yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Menggunakan skala ordinal yaitu dimana jawaban diberi 1,2,3,4,5 dengan hasil ukur 1 = tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Sangat sering. Dan kriteria objektif kuesioner yaitu aktivitas fisik ringan = <5,6 aktivitas fisik sedang = <5,6 – 7,9 aktivitas fisik berat = >7,9. Dan untuk mengukur variable *insomnia* dengan menggunakan kuesioner insomnia skala KSPBJ_IRS yang terdiri dari 11 pertanyaan, mencakup 3 pernyataan tahapan tidur, 4 pernyataan akibat *insomnia*, dan 4 pernyataan tanda dan gejala menggunakan skala ordinal dengan nilai 0,1,2,3 dengan hasil ukur 0=tidak pernah, 1=kadang-kadang, 2=sering dan 3=selalu. Dan kriteria objektif yakni tidak ada keluhan *insomnia* = skor 11-19, *insomnia* ringan = skor 20-27, *insomnia* berat = skor 28-36,dan *insomnia* sangat berat = skor 37-44.

5. Uji Validitas Dan Reliabilitas

a. Validitas

Penelitian ini menggunakan uji validitas *content validity* bersama expert. *content validity* ialah diuji kelayakannya atau tentukan relevansi konten tes melalui analisis yang wajar oleh kelompok pengawas atau melalui *expert Judgment* (penilaian ahli). Pada kuesioner yang telah dibuat dan disusun mampu menerapkan secara tepat maka perlu adanya uji validitas, *expert validity* diukur dengan mengajukan angket/kuesioner aktivitas fisik terhadap insomnia kepada dosen yang berkompeten di bidangnya.

b. Reabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui seberapa konsisten hasil pengukuran jika gejala yang sama diukur dua kali atau lebih menggunakan alat ukur yang sama. Uji reliabilitas alat ukur penelitian ini menggunakan *alfa cronbach* untuk menentukan tingkat reliabilitas instrument yang memiliki jawaban benar lebih dari 1 (Yusup et al., 2018).

6. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan sumber data. Teknik pada penelitian kali ini peneliti mengumpulkan sumber data yaitu :

a. Data Primer

Hasil data diperoleh menggunakan angket/kuesioner melalui google form. kuesioner ialah metode pengumpulan data dimana peneliti dapat bertanya dan menjawab pertanyaan. Orang yang diwawancarai menggunakan kuesioner (daftar pertanyaan). Pada penggunaan kuesioner pertanyaan/pernyataan yang dilindungi privasi yang diisi langsung oleh responden memilih jawaban yang sudah tersedia.

b. Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang didapatkan dari mempelajari dan memahami melalui media lain yang bersumber. Data yang diperoleh dari biodata profil mahasiswa UMKT, UNMUL, dan UWGM dan studi terdahulu.

7. Teknik Analisis Data

a. Dalam menganalisa data selanjutnya melalui pengolahan data yang dilakukan melalui tahap-tahap *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning data*

(1) *Editing Data*

ialah sebuah aktivitas untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisisioner. *Editing* bisa dilakukan selama tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

(2) *Coding Data*

ialah mengubah data bentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Coding atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (*Entry*).

(3) *Entry Data*

yakni jawaban – jawaban dari masing – masing responden dalam bentuk kode (angka atau huruf), dimasukkan kedalam masker tabel atau data base komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontigensi.

(4) *Cleaning Data*

Apabila semua data dari semua sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu cek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya.

b. Teknik Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat ialah analisa yang dicoba terhadap masing-masing variabel dari hasil riset, analisis ini menciptakan distribusi serta persentase dari masing- masing variabel (Kemenkes RI, 2018 ; Notoadmojo 2010). Analisis ini membantu meringkas karakteristik objek penelitian dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi, melakukan penghitungan data setelah mengumpulkan data, dan

mengklasifikasikan data menurut variabel dependen insomnia dan variabel independen aktivitas fisik dalam penelitian.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk melihat ikatan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat menggunakan uji Chi-Square

8. Alur Penelitian

Adapun proses tahapan yang berjalannya penelitian ini yaitu :

1. Tahap persiapan.

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Merumuskan masalah
- c. Melakukan kajian teori yang relevan dari beberapa referensi.
- d. Melakukan uji hipotesis yang telah dibuat peneliti dengan memilih metode atau pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi dan pendekatan kuantitatif
- e. Menyusun instrumen penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket/kuesioner melalui google form
- f. Content validity expert (expert judgement) kuesioner yang telah disusun.
- g. Analisis uji coba kuesioner yang telah di expert judgement berupa validitas dan reabilitas.

2. Tahap pelaksanaan

- a. Menyiapkan kuesioner untuk disebar ke mahasiswa samarinda
- b. Menjelaskan tujuan penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui *goggle form* yang telah diminta ketersediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini

3. Tahap penyelesaian penelitian

- a. data-data yang dikumpulkan
- b. data dalam penelitian hasil analisis
- c. data tersebut dilihat dan diusulkan apakah masuk dalam penerimaan
- d. Membuat Kesimpulan

9. Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, terdapat 4 prinsip yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu :

1. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden agar responden dapat mengetahui tujuan dan manfaat yang dilakukan serta menjelaskan hal-hal yang akan dilakukan selama pengambilan data.
2. Peneliti tidak membuka dan mengupload nama responden pada lembar kuesioner melalui google form tetapi peneliti menggunakan nama inisial dalam penelitian.

3. Peneliti menjamin kerahasiaan dan informasi yang diberikan responden, tapi hanya data informasi atau kelompok data yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.
4. Penelitian yang dilakukan hendaknya memperhatikan kejujuran, profesional, dan factor-faktor keadilan. Keadilan diartikan bahwa semua responden yang terlibat harus terlibat dalam prosedur penelitian dan diperlakukan sama baik sebelum, selama, maupun sesudah penelitian dilaksanakan,